



مرحباً بك

في برنامج WIC
بولاية ميشيغان



WIC MICHIGAN

ما هو برنامج WIC؟

- * إن WIC برنامج تغذية يُساعد النساء والرضع والأطفال خلال فترة مهمة من فترات النمو والتطور
- * يوفر برنامج WIC الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم ودعم الرضاعة الطبيعية والأحالة إلى البرامج المجتمعية الأخرى لتحسين ودعم صحة الزبائن ورفاهيتهم.
- * تتأقى النساء الدعم والمواد التقافية للتمنع بصحة جيدة أثناء الحمل وجعل الرضاعة الطبيعية بداية جيدة.
- * يتعلم الأهل ومقدمو الرعاية كيفية تغذية الرضع والأطفال الصغار ورعايتهم.

ما الذي تتوقعه من برنامج WIC؟

التشقيق الغذائي

يُقدم WIC النصائح والمثورة ليساعدك في تغذية عائلتك بشكل صحي ورعايتهم. سيعاون معك مستشارو التغذية وأخصائيو التغذية المسجلين لتلبية احتياجات أسرتك. كما نقدم مواد التقيف الغذائي عبر الإنترن特 على موقع www.wichealth.org.

الدعم والتقيف للرضاعة الطبيعية

يوفر برنامج WIC المواد التقافية والدعم للرضاعة الطبيعية من خلال مستشاري الأقران وأخصائي الرضاعة والشخص ومجموعات الأمهات. كما يمكن لبرنامج WIC مساعدتك في طريقة استخدام مضخة الذي عند العودة إلى العمل.

الإحالات

يساعدك برنامج WIC في أيجاد الرعاية الصحية والتطعيمات ويوفر الإحالات إلى برامج مجتمعية أخرى.

الأطعمة الغذائية لبرنامج WIC

يتوفر لك برنامج WIC منافع للأطعمة الغذائية الصحية.

المساواة في المعاملة

يعامل برنامج WIC كافة الزبائن بنفس الطريقة بغض النظر عن العرق أو اللون أو العمر أو الأصل القومي والإعاقة أو الجنس.

المعاملة بإنصاف

يمكنك طلب عقد جلسة استماع إذا لم تتفقى مع طاقم عمل برنامج WIC بشأن أهليتك لبرنامج WIC.

خدمات الترجمة

بناءً على الطلب، يمكن لبرنامج WIC توفير خدمات الترجمة.

من المؤهل لبرنامج WIC؟

- * النساء الحوامل أو اللاتي يرضعن طبيعياً أو اللاتي أنجبن طفلًا مؤخرًا. يمكنك البقاء في برنامج WIC لسنة واحدة بعد ولاد طفلك إذا كنتِ ترضعي طبيعياً أو البقاء ستة أشهر إذا لم ترضعي طبيعياً.
- * الرضع من يوم الولادة إلى عمر عام واحد.
- * الأطفال من عمر عام واحد إلى عبد ميلادهم الخامس.
- * يجب أن يعيش الزبائن في ولاية ميشيغان ويستوفوا الشروط المطلوبة للدخل.
- * ستحتاجين إلى تجديد شهادة WIC سنويًا، حسب الاقتضاء.

ماذا يحدث في موعدك مع برنامج WIC؟

سيتحقق برنامج WIC لمعرفة ما إذا كنت مؤهلة أنتِ وأو طفلكِ أم لا. يعني أنك ستحتاجين إلى إحضار ما يلي:

- * إثبات هوية
- * إثبات السكن
- * إثبات للدخل (بطاقة برنامج Medicaid أو كعوب شيك الراتب أو النموذج الضريبي W-2)
- * أنتِ وأو طفالكِ (سيتم قياس الوزن والطول ومستوى الحديد في الدم)
إذا كنتِ مؤهلة:
- * ستددين إلى محترف صحي بخصوص التغذية السليمة وتتناول الأطعمة الصحية لكِ ولأسرتكِ.
- * ستنضمين بطاقة التحويل الإلكتروني للفوائد (EBT) لشراء المنتجات الغذائية المعتمدة من برنامج WIC.
- * سترتبين موعداً بالحضور الشخصي أو عبر الإنترنت كل ثلاثة أشهر لمواصلة تلقي الأطعمة الغذائية والمواد التغذوية من برنامج WIC.



ما الذي ستعلمك في برنامج WIC عن التغذية؟

النساء

- * كيفية تناول الطعام الصحي أثناء فترة الحمل وبعد إنجابك لطفلٍ
- * كيفية الرضاعة الطبيعية وسبب اعتباره أمراً مهماً

الرضع

- * كيفية إطعام طفلك الرضيع
- * كيفية الحفاظ على طفلكِ الرضيع بصحة جيدة مع التغذية السليمة
- * كيفية حماية أسنان طفالِ الوقاية من تسوس الأسنان الناتج من زجاجة الرضاعة

الأطفال

- * كيفية إطعام طفلك
- * كيفية الحفاظ على طفالِ الرضيع بصحة جيدة مع التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني

التدخين وتناول الكحول والمخدرات

يمكن أن يؤثر تعاطي المخدرات على الأفراد في جميع الأوقات في حياتهم. يمكن أن يؤدي التدخين وتناول الكحول وتعاطي المخدرات طفالِ ويؤثر على كافة أفراد الأسرة.

أثناء الحمل

عندما تكوني حاملاً، يمكن للتدخين وتناول الكحول أو استخدام غيره من الأدوية التي تباع بدون وصفة طبية أن تؤديكِ أنتِ أو جنينكِ. كما يمكن لاستخدام الوصفات الطبية والأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية على نحو غير صحيح أن تضر طفالكِ. يتضمن هذا الأدوية التي وصفها طبيبكِ قبل أن تصبحي حاملاً والأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية مثل الأسريرين وعلاج البرد (السعال). يُرجى الرجوع إلى طبيبكِ قبل تناول أي أدوية. يمكن لبعض من هذه المشاكل أن يدوم مدى الحياة لكِ ولطفلكِ.

بعد إنجاب الطفل

بعد ولادة طفلكِ، يُرجى القاء بعيدة عن تناول الأدوية. يعتمد طفلكِ عليكِ للحصول على الحب والرعاية. يمكن أن يؤثر التدخين أو تناول الكحول أو الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية أو تناول الأدوية المقررة بوصفة طبية أو إساءة استخدامهم على مهارات الوالدين أيضًا.

هل تحتاج لمساعدة؟

يُرجى التحدث إلى أي شخص في مكتب برنامج WIC أو طبيب أو عامل آخر في الرعاية الصحية أو الخدمة الاجتماعية إذا احتجت إلى مساعدة للاقلاع عن التدخين أو تناول الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى. سيرغبون المكان الذي تذهبين إليه لتألق المساعدة.

الرضاعة الطبيعية – الطعام المثالي

يُصنع حليباً خصيصاً لطفلك! وهو كل ما يحتاجه طفلك لمدة الأشهر الست الأولى. إن الرضاعة الطبيعية أمر مهم لتنمية عقل طفلك. كلما كبر طفلك، كلما تغير الحليب ليناسب احتياجاته. يساعد في وقاية طفلك من العدوى والأمراض ووفاة الرضع الفجائية. وأظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين لم يرضعوا طبيعياً هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

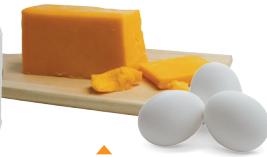
كما أن الرضاعة الطبيعية مهمة للأمهات! تُساعدك الرضاعة الطبيعية على فقدان الوزن والحفاظ على صحة عظامك وتقليل خطر إصابتك بأمراض سرطان الثدي وعنق الرحم والمبيض والأكتئاب بعد الولادة.



ما الأطعمة التي يمكنني الحصول عليها باستخدام البطاقة المخصصة لبرنامج WIC بولاية ميشيغان؟



زبدة الفول السوداني
والفاصوليا المعلبة والجافة أو الفول



الحليب والجبنه والبيض



المكرونة المعدة من القمح الكامل



مشروبات فول
الصويا



العصير



الزبادي



السمك المعلب



حبوب السيرالي



فطائر الذرة الناعمة
وحبة القمح الكاملة



الخضروات الطازجة



أطعمة الرضع:
الفواكه والخضروات واللحوم
حبوب السيرالي للرضيع



الفواكه الطازجة



خبز القمح الكامل/الحبوب الكاملة والكعك والأرز البني والشوفان

يُتوقع برنامج WIC منكِ ما يلي:

الالتزام بالمواعيد

يرجى الاتصال بعيادة WIC إذا كنتِ بحاجة إلى إعادة تحديد موعداً.

الأداب العامة

يرجى معاملة طاقم عمل برنامج WIC والمتجر باحترام ولباقة.

الأمانة

يمكنكِ المشاركة في برنامج WIC في عيادة واحدة فقط. يرجى توفير المعلومات الدقيقة دائماً لموظفي عمل برنامج WIC. إذا كانت المعلومات المقدمة غير صحيحة، فقد يتم فضلك من البرنامج أو تضرري إلى إعادة الأموال مقابل المواد الغذائية المفترض أن لا تتقاضاها أو مواجهه التهم القانونية.

يرجى استخدام البطاقة المخصصة لبرنامج WIC بولاية ميشيغان على نحو صحيح
يعني ذلك ما يلي:

* التسوق في المتاجر المعتمدة لبرنامج WIC.

* لا تشتري إلا الأطعمة المدرجة في قائمة التسوق الخاصة بك.

* استخدمي البطاقة المخصصة لبرنامج WIC بين التواريف المدرجة في قائمة التسوق.

* لا ترجع أطعمة برنامج WIC للحصول على أموال نقديّة أو بيع البطاقة المخصصة لبرنامج WIC أو بيع أطعمة برنامج WIC.

* حافظي على سلامة البطاقة المخصصة لبرنامج WIC. إذا فقدت البطاقة المخصصة لبرنامج WIC أو سرقت، يرجى الاتصال بخدمة العملاء على رقم 1-888-678-8914.

تذكرى، من أجل مواصلة تلقى منافع
برنامج WIC، يجب عليك إكمال جميع
زياراتك المطلوبة.

* حافظي على سلامة البطاقة المخصصة لبرنامج WIC. فهي مثل الأموال.

كيف يمكنني استخدام البطاقة المخصصة لبرنامج WIC لولاية ميشيغان في متجر البقالة؟





استخدمي قائمة التسوق لبرنامج WIC عند التسوق بالبطاقة المخصصة لبرنامج WIC لولاية ميشيغان. يرجى الرجوع إلى القسم الموجود في صفحة 11 "كيف سأعرف رصيد فوائد الأطعمة الخاصة بي؟" لطرق الحصول على رصيد الأطعمة الخاصة ببرنامج WIC الحالي.

1 باستخدام قائمة التسوق الحالية لبرنامج WIC والدليل الغذائي لبرنامج WIC، يمكنك الذهاب إلى المتجر وتحديد المواد الغذائية لبرنامج WIC التي ترغبين شرائها.

2 يمكن أن يكون من المفيد فصل المواد الغذائية المعتمدة لبرنامج WIC عن المواد الغذائية الأخرى عند دفع الحساب.

3 يرجى إخبار الكاشير بأنك تستخدم البطاقة المخصصة لبرنامج WIC لولاية ميشيغان.

4 سترر أنت أو الكاشير البطاقة على جهاز نقاط البيع (POS) (أو قارئ البطاقة).

5 يرجى إدخال رقم التعريف الشخصي المكون من 4 أرقام.

6 يرجى إعطاء الكاشير أي قسام للشخص من المصنوع أو المتجر.

7 سيسمح الكاشير كل صنف للتأكد من أنه أحد الأصناف المعتمدة لأطعمة برنامج WIC وأنه موجود في قائمة التسوق لبرنامج WIC وأن هذه الأصناف الغذائية يمكن أن يتم شرائها في ذلك اليوم.

8 سيدخل الكاشير مبالغ قسائم الخصم وإجمالي جميع الأصناف الغذائية لبرنامج WIC.

9 إذا كان إجمالي مشتريات الفاكهة والخضروات أكبر من القيمة النقدية المسومحة لك يمكنك دفع الفرق.

10 سيعطيك الكاشير إيصالاً يتحول الفوائد الكترونياً (EBT) الخاص ببرنامج WIC. تأكدي من حصولك على البطاقة والإيصال عند مغادرة المتجر.

* تذكرى، لا يمكن إرجاع الأصناف الغذائية لبرنامج WIC ووصفة غذاء الرضع أو تبديلهم مقابل الأموال أو غيرهم من المنتجات الأخرى.

عام واحد من برنامج WIC

يرجى الرجوع إلى الرسم البياني أدناه للحصول على شرح مرجي لطريقة عمل برنامج WIC إذا استمر شخص في البرنامج للحصول على أمتيازات لسنة كاملة.



ماذا يحدث إذا انتقلتِ من سكناً؟

يجب عليكِ الاتصال بموظفي عمل عيادة WIC إذا خططت للانتقال من سكناً أو تغيير العنوان. يمكنكِ الاتصال ببرنامج WIC في منطقتكِ الجديدة فوراً. لإيجاد أقرب مقر لبرنامج WIC في ولاية ميشيغان، يمكنكِ الاتصال على رقم **211**.

متى اتصل بخدمة العملاء (1-888-678-8914)؟

- * يمكنك الاتصال عند فقد البطاقة أو سرقتها. يُرجى الاتصال دائمًا وقت علمك بفقد البطاقة.
- * يمكنك الاتصال إذا تلفت البطاقة أو أصبحت لا تعمل.
- * يمكنك الاتصال إذا احتجت إلى معرفة الرصيد الغذائي لبرنامج WIC وليس لديك قائمة للتسوق أو معرفة إيصال المتجر الأخير أو لا تتمكن من زيارة موقع www.ebt.acs-inc.com.
- * يمكنك الاتصال إذا نسيت رقم التعريف الشخصي (PIN) أو إذا رغبتي في تغييره.
- * يمكنك الاتصال إذا كانت لديك استفسارات أو احتجت إلى مساعدة باستخدام البطاقة.

كيف سأعرف رصيد الفوائد الغذائية؟

- يمكنك الحصول على الرصيد الغذائي لبرنامج WIC من خلال ما يلي:
- * مراجعة إيصال المتجر الأخير.
 - * باستخدام وحدة الاستعلام عن الرصيد في المتجر.
 - * زيارة الموقع www.ebt.acs-inc.com.
 - * الاتصال بخدمة العملاء على رقم 1-888-678-8914.

ماذا يحدث لو نسيت رقم التعريف الشخصي؟

إذا نسيت رقم التعريف الشخصي، يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على رقم 1-888-678-8914 لاختيار رقم تعريف شخصي جديد. يتعين عليك اختيار أربع أرقام يسهل عليك تذكرهم، لكن يصعب على أي شخص غيرك معرفتهم.

ماذا يحدث لو أدخلت رقم تعريف شخصي خاطئ؟

إذا واجهت مشكلة في تذكر رقم التعريف الشخصي، يُرجى الاتصال على رقم 1-888-678-8914 لاختيار رقم تعريف شخصي جديد. إذا أدخلت رقم تعريف شخصي خاطئ، فلديك ثلاثة فرص أخرى لإدخال الرقم الصحيح. إذا لم يتم إدخال رقم التعريف الشخصي الصحيح في المحاولة الرابعة، فلن تتمكن من استخدام البطاقة حتى الساعة 12:01 صباحاً من اليوم التالي وفقاً للتوقيت القياسي الشرقي.

ماذا لو لم يكن لدى المتجر الأطعمة الغذائية؟

لا يسمح للبقالين تقديم شيكات مؤجلة في برنامج WIC. إذا خلى متجر البقالة دائمًا من الأطعمة الغذائية المدرجة في قائمة التسوق الخاصة ببرنامج WIC، يُرجى التحدث مع مدير المتجر. إذا ما زالت لديك شكوك يمكنك الاتصال على العيادة المحلية لبرنامج WIC أو الاتصال بمكتب برنامج WIC بالولاية على رقم 1-800-942-1636.

يرجى الاتصال بعيادة WIC في الحالات التالية:

- * إذا كانت لديك استفسارات عن التغذية أو الرضاعة الطبيعية أو رغبتي في الحصول على مساعدة في الرضاعة الطبيعية.
 - * إذا لم تتمكنِ من الحفاظ على الموعد التالي.
 - * إذا تغير اسمكِ أو عنوانكِ أو رقم هاتفكِ.
 - * إذا كانت لديك استفسارات أو تحتاجي إلى الحصول على مساعدة بخصوص البطاقة المخصصة لبرنامج WIC.
 - * إذا كانت لديك تعلقاتٍ ومخاوفٍ، دودُ أفعالك مهمّة لنا.

* يمكّن الاتصال ببرنامج WIC بمجرد معرفة أي حامل. كلما أسرعت، كان أفضل لك ولطفلك

أيجاد عيادة برنامج WIC:

لأيجاد أقرب عيادة لبرنامج WIC في ميشيغان، يمكنك زيارة الموقع www.michigan.gov/WIC.
بإيجاد النقر على الوكالات المحلية لبرنامج WIC أو الاتصال برقم 211.

أسئلة حول التزوير ببرنامج WIC:

إذا علمت أن متجرًا أو عميلاً يعيش برنامج WIC أو يسيء استخدامه،
يرجى الاتصال على رقم **1-800-225-5942** أو إرسال بريد إلكتروني
wicfraudinvestigations@michigan.gov.

خدمة العملاء للبطاقة المخصصة لبرنامج WIC:

1-888-678-8914

وفقاً لقانون الحقوق المدنية لوزيرة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA)، يحظر على وزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA) ووكالاتها وكياناتها وموظفيها والمؤسسات التي تشارك في برنامج وزارة الزراعة الشائعة للولايات المتحدة (USDA) أو تديره التمييز بناء على العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الارتفاع أو الأذى بالآثار لممارسة نشاط الحقوق المدنية من قبل في أي برنامج أو نشاط يدار أو يمول بناء على قرار وزيرة الزراعة الشائعة للولايات المتحدة (USDA).

يتعين على الأشخاص من ذوي الاعاقة الذين يطهرون وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (مثل الكتابة بطريقة برaille، الطباعة بحرف كبير، شريط سمعي، لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك) على الوكالة (المحلية أو بالولاية) حيث يقدموا طلب الحصول على المزايا. يمكن للأشخاص الذين يعانون من الصمم أو يعانون من مرض معين من ذوي الاعاقة الحصول على معلومات البرنامج من خالد خدمة الترحيل الفيدرالية على رقم 1-800-887-8339 (بالإنجليزية - إنذار)، قدمت في ملخص ماتم إلغاء أحد أجزاء اللائحة.

(AD-3027) تقديم شكوى للتبذير بالبرنامج، يرجى إكمال نموذج شكوى متعلقة بالتبذير لبرنامج وزارة الزراعة التابعة للولايات المتحدة (USDA)، على الانترنت على موقع: http://www.uscr.usda.gov/complaint_filing_cust_form.html أو ارسل خطاباً موجهاً إلى وزارة الزراعة التابعة للولايات المتحدة (USDA) وتقديم في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في النموذج.

البريد: (1) U.S. Department of Agriculture | Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-0410

أو (2) الفاكس: (202) 690-7442
أو (3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov



Michigan Department of Health & Human Services

تُعد هذه المؤسسة موافقًا التكافه الفرعي